

広報 もりおか MORIOKA

2018 (平成30) 年 7月1日号 (No.1484)

目次

- 1～3 特集 自分の健康は、自分で守る
- 4 地域包括支援センターへ相談しよう
- 5 介護保険・認知症に関するお知らせ
- 6～7 国民健康保険
- 8 後期高齢者医療制度
- 9 いわてまるごと科学館・啄木マラソン参加者募集・水道水質検査結果など
- 10～11 イベント情報
- 12～13 もりおかインフォ
- 14 消費生活情報えぷろん・マイナンバー情報 3Rマイスターへの道
- 15 アグリチャンネル・突撃取材
- 16 写真deもりおか

特集 自分の健康は、自分で守る



5月13日の母の日に合わせセイオンモール盛岡（前潟四）で行われた、がん患者の会「アイリスの会」（鈴木俊子会長）による乳がん予防啓発キャンペーンの様子

発行：盛岡市

☎020-8530盛岡市内丸12-2
☎019-651-4111 (代表)
ファクス：019-622-6211
発行部数：14万3370部

編集：市長公室広聴広報課
☎019-613-8369 (直通)
info@city.morioka.iwate.jp
記事の無断転載を禁じます。

市公式ホームページ
<http://www.city.morioka.iwate.jp/>



Twitter
@moriokashi



facebook
@moriokashi



市政ラジオ
ラヂオもりおか (FM76.9MHz)
「ウィークリーもりおか」
毎週金曜、7時50分～55分
(再放送) 10時30分～10時35分

自分の健康は、自分で守る

～検診でがんを見つける～

早期発見・早期治療が大事！

＼ がんが見つかった人に伺いました /

58歳の時、職場の検診で胃がんが見つかりました。風邪もひかないくらい元気でしたし、自覚症状もなかったので正直驚きました。また、68歳の時には検診で前立腺がんも発覚。どちらも早期だったため、手術のみで治り、負担が少なかったと思います。検診の大切さを身をもって知ったため、必ず毎年受けるようにしています。ぜひ皆さんにも、自分自身のために、がん検診を受けてほしいですね。

30歳を超えた頃から乳がん検診を定期的に受けていました。2年前、セルフチェックで異常を感じて病院に。検査の結果、乳がんが分かりました。当初は落ち込みましたが、比較的早期だったため、治療の身体的負担も少なく、今も仕事を続けながら通院しています。自分には関係ないと思わず、定期的に検診を受ける、自分で触診するなど、常に関心を持つことが大切だと思います。

星川奈津子さん (37) 盛岡市＝

早期発見できる期間は、とても短い！

がんを検診で発見できるのは、がんの大きさが1センチ以上になってから。それより小さいがんは、発見することが非常に難しいのが現状です。一方、早期がんの大きさは2センチくらいまで。一般的にがんは1～2年で1センチから2センチまでに成長するので、検診で**早期がん**として発見できるのは、**この1～2年の間に限られる**のです。この期間にがんを見つけ、治療を受けることにより生存率*が大きく変わります。

※生存率…診断から一定期間生存している確率

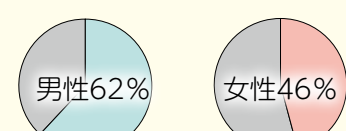
例えば肺がんの場合…

早期発見した場合（I期）の生存率…**82.9%**

早期に発見できなかった場合（IV期）の生存率…**4.9%**

全がん協加盟施設「生存率共同調査」（2004～2007年全症例）より

日本人が生涯でがんになる割合



国立がん研究センター「がん対策情報センターによる推計値」（2007年）より

健康増進課 武田素恵保健師

がんは、他人事ではありません!!
日本人の死因第1位で、**約2人に1人**はがんにかかるという調査結果があります

検診でがんは見つかるの？

＼ 医師に伺いました /

がんは一般的に、高齢になるほど罹患率が高いですが、若くても見つかることがあります。検診の対象外である40歳未満の若年層でも、年間約2万人ががんにかかるというデータもあります。40歳以上の胃がん検診の対象者で見ると、盛岡市では発見率は約0.6%（内視鏡検診の場合）。つまり、自覚症状がない1000人のうち6人にがんが見つっています。症状がない人にがんが見つかった場合、そのがんは早期がんである可能性が高いです。「自覚症状がないから検診を受けないでいい」ではなく、検診対象の年齢になったら必ず受けてください。それが、自分の命を守ることに繋がります。

盛岡市医師会 胃がん個別検診
精度管理委員会
佐藤邦夫委員長

29年度の年代別の検診によるがん発見者数※

種別	～50代	60代	70代～	総数
肺がん	1	6	17	24
胃がん	3	5	33	41
大腸がん	4	12	27	43
子宮頸がん	0	0	1	1
乳がん	3	7	10	20
前立腺がん	0	10	31	41
総数	11	40	119	170

※市の検診のみ

盛岡市民の28年度のがんによる死亡者854人の内訳

種別	人数	種別	人数
肺	140	胆のう	42
大腸	134	食道	20
膵臓	90	子宮	16
胃	83	白血病	15
肝・肝内管	58	その他	213
乳房	43	合計	854

盛岡市の29年度のがん検診では、**170人にがんが見つかりました**

がんが見つかった人の**約3割**は40～64歳の**現役世代**！ 仕事が忙しいなどの理由で検診の機会を逃さないようにしましょう

盛岡市では特に**肺がん**と**大腸がん**で亡くなる人が多いです

多く寄せられる質問に お答えします！



健康増進課
吉田有希保健師

Q がん検診の種類はどこで受けても同じですか？

A がん検診は、年齢や性別により受けられる検診が異なります（人間をドックを除く）。また、加入している保険組合などにより内容も異なりますので、職場の担当者や保険組合にお問合せください。



ここが問い合わせ先です

Q 職場でがん検診がありましたが、受けそびれました。どのようにすればいいですか？

A 職場によっては、検診を通年で実施している場合もありますので、職場の担当者や加入している保険組合などにお問い合わせください。

Q アルバイトなので、職場のがん検診が受けられません。市の検診を受けるにはどうしたらいいですか？

A 受診券は、職場に検診がないと思われる対象の人に送っていますが、届いていない場合は健康増進課に連絡してください。受診券が届いたら、どの検診が受けられるかを確認し、検診機関を予約・受診しましょう。

Q 職場には、子宮頸がん検診や、乳がん検診、前立腺がんの検診がありません。市で行っている検診を受けられますか？

A 加入している保険組合などで行っていない検診がある場合は、健康増進課までご連絡ください。受診券を送ります。

Q 検診で「異常あり」の場合、どのようにすればいいですか？

A 必ず精密検査を受けましょう。精密検査では、がん以外にもさまざまな疾患が見つかることがあります。早めの検査をお勧めします。

各種のがん検診など詳しくは、広報
もりおか6月15日号に折り込んだ
「検診だより」を見てね♪



がんをよせつけない 生活習慣10カ条

喫煙や偏った食事などの生活習慣を改善することで、がんにかかる危険性を大きく下げ、予防することができます。

1 栄養バランス
を考えて食べる

がんを予防する食物繊維やビタミンは野菜と果物に多く含まれます。積極的に食べましょう。



2 食塩は控えめに

1日に男性は8g、女性は7g未満が目標です。醤油はかけずに小皿でつける、麺類の汁は残すなどしましょう。

3 食べ過ぎと脂質の取り過ぎに注意

肥満は、がん発生の引き金になることも。



4 いつもより**10分多く歩く**

適度な運動は、あらゆる病気を寄せ付けません。いつもの道より少し遠回りしてみよう。



5 禁煙する

喫煙者本人のがんによる死亡率は非喫煙者の約5倍！ 受動喫煙による配偶者の死亡率は、約1.3倍という値も出ています。



6 定期的な検診とセルフチェックも忘れずに

月1回のセルフチェックで、しこりや腫れなど、自分自身で違和感に気付く場合もあります。

7 1日1回はよく笑う

笑うことでストレスが軽減され、免疫力が高まります。



8 十分な**睡眠**をとる

睡眠は、心身の疲れを癒し、ストレスを軽減するために欠かせません。

9 週に2日は**休肝日**を

お酒の成分を分解する肝臓も休日が必要です。



10 適正飲酒量を知る

各々、ビール中瓶なら1本、日本酒なら1合、ワインなら2杯、焼酎（25度）なら2/3合までが1日の目安です（高齢者と女性はこれらの半量）。



「がん」は決して他人事ではなく、誰でもかかるものです。がんと正しく向き合うためには、早期発見が重要。そのためには検診を必ず受け、「自分の健康は、自分で守る」という意識を持ちましょう。自分の行動が、自分の命を救うことにもなります。



8月1日号の特集テーマは「盛岡の民俗芸能」です。

地域包括支援センターに 相談してみよう！

【問】介護予防や相談について：長寿社会課☎613-8144 介護サービスについて：介護保険課☎626-7561

同センターでは主に次のようなことを行っています。相談は無料です。

介護予防をお手伝い



今は元気だけど、将来が不安…。いつまでも元気でいるためにどうしたらいいのかしら



健康維持や介護予防につながる教室（元気はなまる筋力アップ体操教室など）や講演会などを紹介します。65歳以上の人であれば、どなたでも参加できます。



センターの所在地と電話番号は表のとおりです。介護支援センターでも同様の相談などが可能です！



地域包括支援センター	表 地域包括支援センターと介護支援センター	
	名称（所在地）	電話番号
地域包括支援センター	盛岡駅西口地域包括支援センター（盛岡駅西通一）	606-3361
	浅岸和敬荘地域包括支援センター（浅岸三）	622-1711
	松園・緑が丘地域包括支援センター（西松園二）	663-8181
	五月園地域包括支援センター（東山二）	613-6161
	青山和敬荘地域包括支援センター（南青山町）	648-8622
	みたけ・北厨川地域包括支援センター（月が丘三）	648-8834
	イーハトーブ地域包括支援センター（本宮一）	636-3720
	地域包括支援センター川久保（津志田26）	635-1682
	玉山地域包括支援センター（好摩字夏間木）	682-0088
	上田介護支援センター（上田一）	604-1335
介護支援センター	ケアガーデン高松公園介護支援センター（上田字毛無森）	665-2175
	ヴィラ加賀野介護支援センター（加賀野三）	651-5723
	城南介護支援センター（神明町）	621-1215
	おでんせ介護支援センター（上厨川字横長根）	648-0621
	千年苑介護支援センター（上太田穴口）	658-1190
	都南あけぼの荘介護支援センター（湯沢4）	639-2528
	飯岡介護支援センター（永井14）	605-7077
	希望の里介護支援センター（乙部5）	696-4386
	秀峰苑介護支援センター（下田字石羽根）	669-5101

センター職員のインタビュー

専門の職員が継続してお手伝い

専門的な知識を持った職員が、高齢者本人や家族などからの相談を親身になって聴き、問題解決に向けて継続的にお手伝いします。センターに来られない場合は、自宅などへ訪問することも可能です。介護保険や保健福祉サービスの手続き、地域の交流の場の紹介、消費者トラブル、家族との暮らし方など、どんなことでも結構です。困ったときは遠慮なくご相談ください。

松園・緑が丘
地域包括支援センター
金澤保健師



心配ごとの相談



将来、認知症になったときに財産の管理が心配…



介護や福祉、医療などに関することはもちろん、どこに相談したらよいか分からない心配ごとや悩みも受け付けています。高齢者の皆さんだけでなく、家族や近所の皆さんなどからも相談可能です。ささいなことでも構いませんので、困ったことなどがあれば気軽にご相談ください。関係機関などと連携して、問題の解決をお手伝いします。



近所のおばあさん、最近見掛けないけど大丈夫かしら…



最近、家族の介護に疲れたな…



介護を一人で、または家族だけで頑張り過ぎていませんか？ 介護に疲れ切り、イライラしたり、つい強い口調になってしまったり…。そんなときは迷わずご相談ください。

家族介護者リフレッシュ交流会（7月分）

講演会や昼食会など。各センターや市社会福祉協議会で開催しています。

🕒 ①7月20日(金)9時半～12時②7月31日(火)10時～13時

👥 各20人※要介護1以上または認知症の高齢者、重度の身体障がいがある人を

在宅で介護している家族

📍 ①浅岸和敬荘（浅岸三）②洪民公民館（洪民字鶴塚）

📅 2週間前までに電話で申し込み
①浅岸和敬荘地域包括支援センター

☎622-1711②玉山地域包括支援センター☎682-0088

介護サービスの利用



最近、足腰が弱ってきて風呂に入るのが大変。介護サービスを利用したいのだが…



日常生活で介護が必要になり、介護サービスを利用するときは「介護認定」を受ける必要があります。まずはご相談ください。

認定を受けたら…気になるサービスと費用

★サービス

自分らしい暮らし方を介護支援専門員（ケアマネジャー）と一緒に考え、そのために必要なサービスを選びます。

- 自宅ホームヘルパーから日常生活の支援を受ける訪問介護
- 事業所に通い、日常生活の支援やリハビリを受けるサービス
- 歩行器や介護ベッドのレンタル
- 自宅への手すりの取り付け費用を助成 など

★費用

本人の住民税の課税状況や世帯の所得状況に応じて、サービス費用の1割から3割までを自己負担します。詳しくは、介護保険課給付係☎626-7561へどうぞ。
●在宅サービスを利用する場合は、要介護状態に応じて利用できる上限額（支給限度額）が決められています
●施設利用時の居住費や食費、日常生活費などは全額自己負担です（軽減される場合もあります。5ページ参照）



介護保険に関するお知らせ

忘れずに申請を！



食費・部屋代の負担を軽減

介護サービスを利用したときの食費・部屋代は全額自己負担が基本です。ただし、配偶者と住民票上の世帯員全員が非課税で、保有する金融資産が一定額以下の人が利用する場合は、負担を軽減することができます。軽減を受けるには申請が必要です。忘れずに手続きしてください。該当になった人には「負担限度額認定証※」を発行します。

▶軽減の対象になる施設やサービス：特別養護老人ホームや介護老人保健施設、ショートステイなど

▶申請を受け付ける窓口：介護保険課・都南総合支所税務福祉係・玉山総合事務所健康福祉課

▶申請に必要なもの：①印鑑②本人と配偶者の預貯金通帳の写し（銀行名と支店名、口座名義、申請日から2カ月以内の最終残高が分かる部分）※有価証券や投資信託などがある人は、それらを確認できる書類の写し

【問】介護保険課給付係☎626-7561

※「負担限度額認定証」の有効期間は、申請月から翌年（1月以降の申請の場合は同年）7月まで。その後も引き続き認定証が必要な人は、7月2日(月)以降に更新手続きをしてください



認知症になっても 安心して暮らせるまちへ

認知症を正しく理解するために

▲オレンジリング



認知症について正しく知って、認知症の人を応援する「認知症サポーター」になりませんか。サポーターは特別なことをする人ではありません。学んだ知識を周りの人に伝えること、できる範囲の手助けをすること、そして認知症の人やその家族の気持ちを理解し、温かく見守ることなど、身近な理解者になることが役割です。現在市内には約1万人の認知症サポーターがいます。

■認知症サポーターになるには

認知症サポーター養成講座を受講すると認知症サポーターになります。受講者には「認知症の人を支援する」という意思を示す目印のオレンジリングを配布します。

▶認知症サポーターキャラバンのマスコット「ロバ隊長」



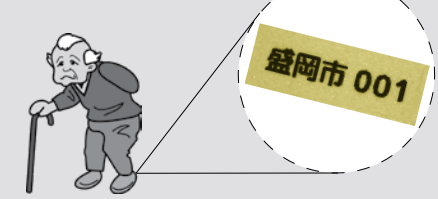
認知症の人を地域全体で支えるために

■盛岡広域シルバーケアSOSネットワークシステム

同システムは、徘徊の心配がある人を事前に登録するシステムです。登録者が行方不明になった場合などに、警察や行政、支援センターなどが連携し、行方不明者の早期発見につなげます。登録は各警察署が長寿社会課、各地域包括支援センター・介護支援センターでできます。3月末現在、延べ約340人が登録しています。

■履物用ステッカーの活用を

SOSネットワークシステムに登録し、希望する人には、履物用ステッカーを配布。徘徊している認知症の人が名前や住所を答えられなくても、ステッカーの番号から、市や警察が、身元や家族の連絡先を確認することができます。



保険料は忘れずに納付を



本年度の介護保険料通知書の発送は7月3日(火)。保険料を納めないとい、介護サービスを利用したときの自己負担が増えるなど制限を受けることがあります。期限までに必ず納めましょう。

【問】介護保険課保険料係☎626-7581

▶保険料の減免

災害や失業など特別な理由で保険料の納付が難しくなったときは、減免または猶予を受けられる場合があります。納期限の1週間前

までに申請が必要です。

▶65歳以上の介護保険料

高齢化に伴い増加する介護サービスに対応するため、介護保険料を3年に一度見直しています。今年度から、一部対象者の介護保険料を所得などを基準に新たに振り分けました。



ご自身の介護保険料などは通知書をご確認ください

要介護認定調査の 個人受託者を募集

自宅を拠点に要介護認定調査業務ができる人を随時募集しています。

【委託内容】要介護認定調査の実施と認定調査票の作成・提出※報酬あり

【委託期間】契約日～来年3月31日(日)

【応募資格】次の全てを満たす人①介護支援専門員証を持っている②居宅介護支援事業所などに所属していない③認定調査の実務経験が2年程度ある④認定調査に必要な交通手段や通信手段がある⑤盛岡広域8市町内で月30件程度の調査ができる

【問】介護保険課認定係☎626-7560

認知症サポーター養成講座

認知症の症状・予防方法などの基礎知識や認知症の人への接し方を学ぶ。費用は無料。

🕒 7月27日(金)13時半～15時

📍 都南公民館（永井24）

※当日直接会場にお越しください

ID 1023142

■まちcomiメール

認知症の人が行方不明になったときに、各警察署が、事前登録した人にその情報を一斉送信する仕組みです。より多くの人が登録することで、早期に発見される確率が高くなりますので、ぜひご登録ください。

▶登録方法：次のコードを読み込んで、空メールを送信してください。



国民健康保険

市の国民健康保険（国保）に加入している皆さんに、平成30年度の国民健康保険税納税通知書と国民健康保険被保険者証を発送します。【広報ID】1003549

発送日は

納税通知書… 7/10(火)
保険証 … 7/24(火)

1 納税通知書・保険証を送ります

30年度の納税通知書は、国保税の納税義務者となる世帯主あてに7月10日(火)に発送します。

■国保税の納付方法と納期限

- ①窓口納付 表の期限までに、市役所や取扱金融機関、コンビニエンスストアに納付書を持参して納付
- ②口座振替 申し込みにより、取扱金融機関の指定口座から自動引き落とし
- ③特別徴収 対象年金から天引き

表 30年度の納期限

納期	期限	納期	期限
第1期	7月31日(火)	第5期	11月30日(金)
第2期	8月31日(金)	第6期	12月25日(火)
第3期	10月1日(月)	第7期	来年1月31日(木)
第4期	10月31日(火)	第8期	来年2月28日(木)

■納付困難な場合は早めに相談を

国保税を滞納すると、延滞金が増加されるほか、財産調査や差し押さえ、搜索などの滞納処分が執行されます。やむを得ない事情により納期限までに納付することが難しい場合は、国保税の減免や納付計画について相談してください。

減免の相談は、納期限の前に！

■雇用保険受給者の軽減

雇用保険の特定受給資格者*と特定理由離職者*は、申請により国保税が軽減される場合があります。

*雇用保険受給資格者証の裏面にある離職理由コードが11、12、21、22、23、31、32、33、34の人

■保険証の記載事項を確認

保険証が届いたら加入者の氏名・生年月日・世帯主氏名・住所などが正しく記載されているか確認しましょう。なお、社会保険など、他の健康保険に加入しているのに保険証が届いた場合は、国保から抜ける届け出をしてください。

岩手県 国民健康保険 被保険者証 有効期限 平成31年 7月31日 記号番号 2010-00030

氏名 盛岡 花子 性別 女 生年月日 昭和32年 2月 2日 適用開始年月日 平成30年 6月 4日 資格年月日 平成30年 10月 4日

世帯主氏名 盛岡 太郎 住所 岩手県盛岡市内丸1番1号 保険者番号 030015 交付者名 盛岡市

加入者氏名と生年月日が正しいか確認

世帯主氏名*と住所が正しいか確認

※住民票上の世帯主氏名。国保上の世帯主変更をしている場合は、変更後の世帯主氏名

今回送る保険証は緑色です

■高齢受給者証や特定疾病療養受療証も同封

70歳から74歳までの国保加入の人には「高齢受給者証」を、また特定疾病療養受療証を持っている人全員に、新たな「特定疾病療養受療証」を保険証と一緒に送ります。これまで使用していた受給者証・受療証は7月末で使えなくなります。

高齢受給者証（水色）

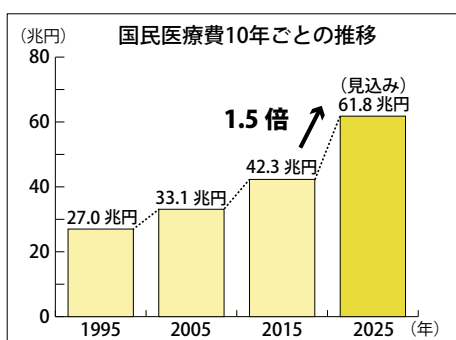
自己負担割合は、年齢・所得により異なります

保険証などの名称に「岩手県」と表示されるようになります

国民健康保険制度は 県と市が共同で運営します



2005年からの10年で、70歳以上の高齢者数は1.3倍に、国民医療費は1.3倍になりました。団塊の世代が全員75歳以上になる2025年には、国民医療費の総額は61.8兆円と、さらに1.5倍に増える見込みです。



国民健康保険の制度を将来にわたって守り続けるため、これまでの市町村に加え、4月からは県も県全体の国保財政を運営

し、市町村ごとの保険料率を算定するなど制度運営を担うことになりました。

ポイント①

県が国保の財政運営の責任を担い、県単位で安定的に運営します。

ポイント②

国保の届け出などの窓口は、これまでと同様に住んでいる市町村です。国民健康保険税の納税場所も変わりません。

問い合わせや届け出、相談は

健康保険課

(市役所別館1階)

■保険証・保険給付
給付係 ☎613-8436
■納税通知書・課税内容
賦課係 ☎613-8437

■国保税の納付・相談
徴収係 ☎613-8438
■人間ドック・特定健診
業務係 ☎626-7527

2 30年度の主な改正点

- ①最高年税額を93万円に引き上げます
- ②低所得世帯に適用される税額の軽減措置の適用範囲を拡大します（申請は不要です）
- ③70～74歳の人の医療費の自己負担限度額を引き上げ*ます

*自己負担区分が「一般」で、外来のみ受診の場合、自己負担限度額は1万8000円に変更
*自己負担区分が「一定以上所得者」の人は、所得に応じ3段階の自己負担限度額が適用

3 医療費の払い戻し・免除になるとき

■申請による払い戻しと免除

国保に加入している人は、年齢や所得に応じて、1カ月の医療費負担額に限度額（自己負担限度額）が決められています。この額を超えて医療費の負担がある場合は、月ごとの申請により払い戻しを受けることができます。

■自己負担割合の減免など

①東日本大震災で被災②災害や事業の休・廃止により収入が激減③収入が生活保護基準より少ない——のいずれかに該当する人は、申請により医療機関の窓口で支払う自己負担割合の免除や減免、助成などを受けられることがあります。

■医療費が高額になりそうなとき

医療費が高額になる見込みが高い人は、あらかじめ「限度額適用認定証」（住民税が非課税の世帯は「限度額適用・標準負担額減額認定証」）の申請をお勧めします。これらを受診時に医療機関へ提示すると、医療費の支払いが月額自己負担限度額までに抑えられます。住民税非課税世帯の場合、入院時の食事代も減額されます。認定証は申請月の1日から7月31日(火)まで有効です。8月以降も認定証が必要なときは、8月以降に手続きをしてください。

70～74歳の人は所得により、「限度額適用認定証」の申請が必要でない場合があります



国民健康保険について詳しくは、納税通知書に同封するパンフレットをご覧ください



3つほ NEWS 02

伸ばそう健康寿命 守ろう大切な命

「データヘルス計画」を策定しました

市は、特定健康診査の受診結果とレセプトなどのデータを分析した結果、判明した課題を解決するため、「盛岡市データヘルス計画」を策定。国保に加入している人の健康寿命を伸ばすため、次の取り組みを進めます。【広報ID】1022796

分析に基づく課題

- 男女とも、脳血管系疾患による死亡率が高い
- 健診を受診していない人が、重症化している
- 国平均と比べて、男女ともに健康寿命が短い
- 男女とも、若年層で脳卒中・心臓病にかかったことがある人が多い
- 一人当たりの医療費が、国・県・同規模都市より高い

これらの課題を解決するために・・・

特に健診を受けない人が多い地区で、受診率が低い40～50代を優先的に、受診率の向上を図ります

健康寿命を伸ばすため、生活習慣の改善などを目的とした教室などを開催します

受診者の病状や生活に合わせ、服薬のし過ぎや不必要な受診とならないよう支援します

健康寿命とは、日常的に介護を必要としない自立した生活ができる生存期間のことです



後期高齢者医療制度

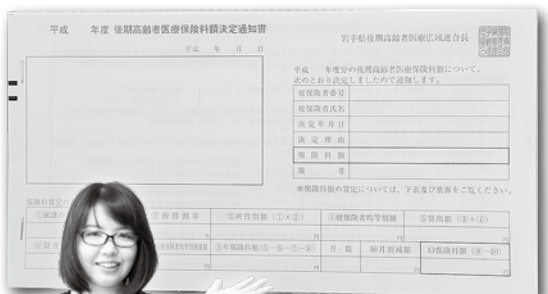
【問】健康保険課高齢者医療係
(市役所別館1階) ☎613-8439

後期高齢者医療制度は、75歳(一定の障がいがある人は65歳)から加入する健康保険です

7月10日(火)に保険料額決定通知書を発送

後期高齢者医療制度の加入者へ、30年度の「保険料額決定通知書」と「保険料納入通知書兼特別徴収開始通知書」を7月10日(火)に発送します。30年度の保険料は29年中の所得を基に計算しています。計算方法について詳しくは、通知書でご確認ください。

【広報ID】1003619



保険料額決定通知書に納付書などが同封されています

保険料額決定通知書

▶年金天引きの場合

後期高齢者医療制度では原則として、年金天引きで保険料を納めます(特別徴収)。4・6・8月分の保険料は前年所得が確定していないため、仮算定した保険料を年金から天引きします。前年所得の確定後、「確定した年額保険料から仮徴収した保険料を差し引いた額」を10・12・翌年2月に分けて天引きします。※納付方法を年金天引きから口座振替へ変更することもできます

後期高齢者医療歯科健診

口腔機能の維持改善のために健診を受けましょう。

【実施期間】12月28日(金)まで

【対象】昭和17年4月1日～18年3月31日生まれで、後期高齢者医療制度の加入者

【費用】無料

【受診時の持ち物】後期高齢者医療被保険者証、5月25日(金)に発送した「歯科健診のご案内」※指定医療機関一覧は「歯科健診のご案内」に同封しています

▶納付書払いの場合

次のいずれかに該当する人は、保険料を指定金融機関などの窓口で納付します(普通徴収)。

- ① 対象になる年金が年額18万円未満
- ② 年度の途中で盛岡市へ転入した
- ③ 年度の途中で後期高齢者医療制度へ加入した

●便利な口座振替をご利用ください

納付をすっかり忘れてしまわないため、口座振替の利用がお勧めです。保険料額決定通知書と通帳、通帳届出印を持参して、銀行など金融機関の窓口でお申し込みください。※普通徴収の納期限は全8期で7月～翌年2月の月末頃です

8月は保険証の更新時期

7月11日(水)に後期高齢者医療被保険者証を発送します。

●自己負担割合の確認

医者にかかるときの自己負担割合は、かかった医療費の3割または1割です。判定の流れは右のフローチャートを参考にしてください。

自己負担割合は、この枠内に記載されています

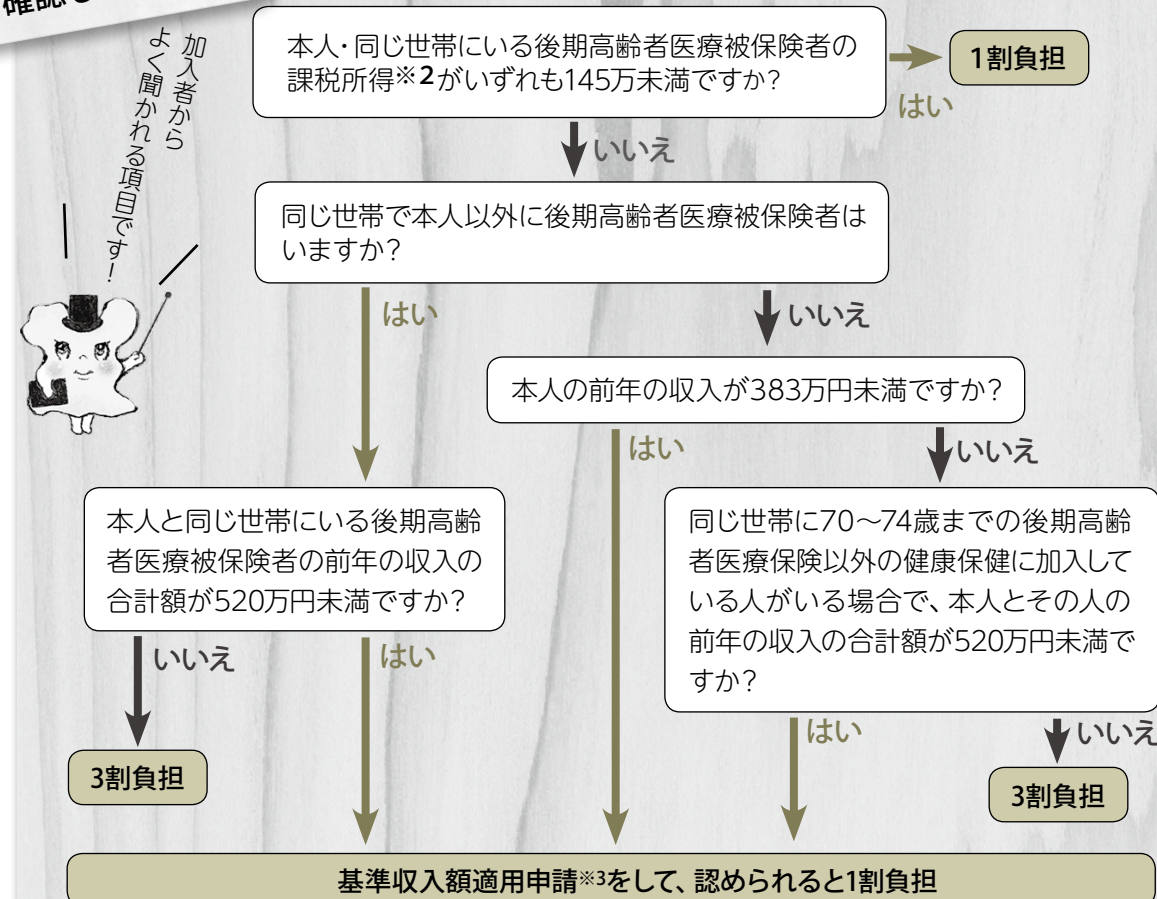


●限度額適用・標準負担額減額認定証の更新は7月18日(水)から受け付け

住民税非課税世帯の人が現在使っている「限度額適用・標準負担額減額認定証」※1の有効期限は7月31日(木)です。入院や高額外来診療のため、引き続き認定証が必要な場合は、7月18日(水)から申請を受け付けます。認定証を持参し、健康保険課か都南総合支所税務福祉係、玉山総合事務所健康福祉課へどうぞ。

※1 住民税非課税世帯の人が入院する場合や外来診療で医療費が高額になった場合に医療機関の窓口で提示する証書

自己負担割合を確認しよう!



- ※2 「所得の合計－住民税の控除額」の金額
 ※3 「所得の合計－住民税の控除額」の金額自己負担割合が「3割」と判定された人であっても、上記の基準を満たす場合は、申請の翌月から「1割」となります。基準収入額適用申請の対象になるとと思われる人には「後期高齢者医療被保険者証」の発送と一緒に通知を同封します

自己負担割合が3割の人へ

30年8月以降の課税所得が145万円以上690万円未満の人で、ひと月に一つの医療機関での支払いが高額になる可能性がある人は「限度額適用認定証」の交付の申請が必要となります。詳しくは、同課へお問い合わせください。

イベントPICKUP

7/16(月)
10時～16時

いわてまるごと科学館

将来を担う子どもたちが先端科学に触れることのできる「いわてまるごと科学館」を開催します。

☎ アイーナ(盛岡駅西通一)

¥ 無料

📍 県政策地域部科学・L C推進室内、いわてサイエンスシンポジウム実行委員会 ☎629-5252

ID 1019979

【内容】

■特別コーナー 10時～16時

・JAXAからの挑戦状!?宇宙飛行士選抜試験

・サイエンスサーワークショップ

■県内外の機関による研究成果の展示 10時～16時

■中高生によるサイエンスショー 10時15分～11時

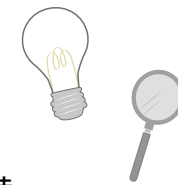
■特別企画 11時半～12時と14時～14時半

テレビで活躍する「サイエンスガールズ」のすご技ライブステージ!

■未来科学講演会 13時～13時45分

「人工知能はどのようにして名人を超えたのか?そして我々の未来はどうなるのか?」

【講師】東京大先端科学技術研究センター客員研究員・HEROZ(横)リードエンジニアの山本一成さん



山本一成さん

先人記念館へ行こう!

📍 先人記念館 ☎659-3338

7/14(土)～
9/24(月)
9時～17時

企画展「国分謙吉～農者国本也～」

「農は国の基本」を信条とし、農業立県岩手の礎をつくった元岩手県知事・国分謙吉の生誕140年・没後60年に合わせ、その生涯と業績を紹介します。

¥ 入館料が必要

ID 1023452

▶ギャラリートーク

展示を回りながら学芸員が解説します。

🕒 7月14日(土)13時半～14時・8月19日(日)11時～11時半・9月22日(土)10時半～11時



7/28(土)
9時半～12時

ワークショップ夏「そめをしよう」

明治時代に中津川付近で藍染めの指導を行った先人・尾高惇忠にちなみ藍染めハンカチを作ります。

👤 15人※小・中学生

¥ 500円

📞 電話: 7月14日(土)9時から先着順に受け付け

ID 1023451

7/21(土)
14時～14時半

小野寺瑞穂の盛岡弁で語る昔話

盛岡弁で昔話や伝説などの語りをします。

☎ もりおか歴史文化館(内丸)

👤 50人

¥ 展示室入場料が必要

📞 681-2100

ID 1019825



同館は、2階展示室を7月18日(水)・19日(木)の2日間お休みします。

8/7(火)
17時半～
19時20分

カナダと日本の代表選手による水球教室

カナダと日本の合同キャンプ期間中に、両チームの選手などが直接指導する教室を開催します。参加者全員に記念缶バッチをプレゼント!

📍 市立総合プール(本宮五)

👤 20人※小・中学生。泳げない初心者も歓迎

¥ 無料

📞 電話: 7月9日(月)10時から23日(月)17時まで、スポーツツーリズム推進室 ☎603-8009で先着順に受け付け ID 1023531



9/9(日)
8時半～

啄木の里ふれあいマラソン大会参加者募集

同マラソン大会への参加者を募集します。申し込み方法など詳しくは、同大会実行委員会事務局 ☎683-1636へ問い合わせるか、市公式ホームページをご覧ください。7月20日(金)締め切りです。

¥ 小・中学生1000円、高校生1500円、一般3000円、家族ペア3500円
ID 1007660



対象種目・参加資格

【種目】ハーフと10^{キロ}、5^{キロ}、3^{キロ}(家族ペアの部あり)の4種目18部門

【参加資格】アマチュア競技者。家族ペアは、5歳～小学生と保護者ペアか、中学生以下のきょうだいいペア、夫婦ペア

ランニング・クリニック

ゲストランナーの那須川瑞穂さんと一緒にランニングについて学びませんか? 7月20日(金)まで参加者募集中です。詳しくは、事務局へお問い合わせください。

🕒 9月8日(土)10時～

📍 波民運動公園(川崎字川崎)

水道水質検査結果のお知らせ～全ての項目で安全性を確保～

市は、市内に供給している水道水を一般家庭の蛇口から定期的に採水し、水質検査を行っています。その結果、国が定める水質基準値を全て満たし、高い品質と安全性を確保していましたのでお知らせします。水質基準項目は全部で51項目。これらの基準値は、1日に2ℓの水道水を一生飲み続けても健康に影響の無い数値として厳しく定められています。検査期間は29年4月～30年3月。29年度の詳しい検査結果は、上下水道局公式ホームページ「みずの輪」や水質管理センター窓口で閲覧できます。

水質管理センターは日本水道協会から水道GLP(水道水質検査優良試験所規範)の認定を受けており、同センターの水質検査における品質管理と技術力が高い水準にあることが保証されています。



検査結果はこちらから確認できます

【問】
上下水道局浄水課水質管理センター
☎652-2961



上下水道局キャラクター水道ぼうや

イベント情報

みちのくコカ・コーラ
ボトリングリンク

☎020-0866 本宮五丁目3-3
☎601-5001

■カーリング教室休日コース

用具の使い方や動作など基礎を学び、カーリングの試合を楽しむ。

📅 7月14日(土)～7月16日(月)、全3回、12時～13時半 📍 8人※小学5年生以上

💰 高校生以下3000円、一般4000円

☎ 電話：7月5日(休)10時から

📞 1023440

●一般開放の利用制限

次の期間は、大会などにより利用できません。

📅 7月14日(土)～17日(火)・22日(日)

📞 1023438

総合プール

☎020-0866 本宮五丁目3-1
☎634-0450

■サブプールがオープン

📅 7月2日(月)～9月2日(日)、10時～18時※第3火曜休館

💰 中学生以下300円、高校生400円、一般700円

📞 1023443

●一般開放の利用制限

次の期間は大会などにより、メインプール・サブプールとも利用できません。

📅 7月1日(日)・7日(土)・8日(日)・14日(土)～17日(火)・29日(日)～8月12日(日)

📞 1023439

盛岡劇場

☎020-0873 松尾町3-1
☎622-2258

■もりげき祭演劇フェスティバル

「conT! I Ue (コンティニュー)」

演劇集団九月とアウラーによる公演。

📅 7月7日(土)19時半～21時と8日(日)14時～15時半

💰 前売り1000円、当日1200円※高校生以下はどちらも500円

📞 1023549

■もりげきライブ

エスニック ミュージック ソサエティー Ethnic Music Society&ハワイアンフーサークルLau Le aが出演。

📅 7月18日(火)19時～21時

💰 前売り1000円、当日1200円

📞 1023547

■子どもエンゲキ体験・はじめての一步!夏組

演劇作りの楽しさを体験。

📅 7月31日(火)～8月5日(日)、全6回、13時～16時※8月4日(土)と5日(日)は10時～16時

📍 30人※小学3年～中学2年生

💰 3000円

☎ 電話など：7月17日(火)21時半まで。詳しくはお問い合わせください

📞 1023550

姫神ホール

☎028-4231 渋民字鶴塚55
☎683-3526

■ふれあいコンサート

航空自衛隊北部航空音楽隊による演奏会。

📅 8月26日(日)14時～15時半

📄 整理券が必要。同ホールと市民文化ホール、盛岡劇場、キャラホール、玉山総合事務所、玉山地域の各公民館で7月18日(火)の開館時間から配布。

1人につき2枚まで 📞 1023551

もりおか女性センター

☎020-0871 中ノ橋通一丁目1-10
☎604-3303

■女性起業芽でる塾実践編

起業のための具体的な計画を作る。

📅 7月28日(土)・29日(日)、全2回、13時～16時

📍 15人※起業に興味がある女性

📎 1人500円※先着5人。生後6カ月～未就学の子 💰 1000円

☎ 電話：7月4日(火)10時から芽でるネット☎624-3583 📞 1019570

■子育てをもっと!楽しむヒント

「イヤイヤ期」の対応方法と母親のためのリラックスタイム。

📅 7月31日(火)・8月7日(火)、全2回、10時～12時

📍 10組※1歳半～3歳未満の子と母親

📎 お問い合わせください

💰 1000円

☎ 電話：7月4日(火)10時から

📞 1020290

盛岡劇場

☎020-0873 松尾町3-1
☎622-2258

■もりげき祭演劇フェスティバル

「conT! I Ue (コンティニュー)」

演劇集団九月とアウラーによる公演。

📅 7月7日(土)19時半～21時と8日(日)14時～15時半

💰 前売り1000円、当日1200円※高校生以下はどちらも500円

📞 1023549

■もりげきライブ

エスニック ミュージック ソサエティー Ethnic Music Society&ハワイアンフーサークルLau Le aが出演。

📅 7月18日(火)19時～21時

💰 前売り1000円、当日1200円

📞 1023547

■子どもエンゲキ体験・はじめての一步!夏組

■子どもエンゲキ体験・はじめての一步!夏組

演劇作りの楽しさを体験。

📅 7月31日(火)～8月5日(日)、全6回、13時～16時※8月4日(土)と5日(日)は10時～16時

📍 30人※小学3年～中学2年生

💰 3000円

マークの
見方

🕒 日時 📍 会場 🧑 定員、対象 💰 費用 📄 申し込み 🗨 問い合わせ 📄 広報ID 📄 託児 📄 会場までバス移動

※特に記載がない場合、費用は無料

■町家のお化け屋敷～暗闇の迷宮～

📅 7月27日(金)～8月19日(日)、10時～17時※最終入場16時半

💰 中学生以下300円、高校・大学生500円、一般700円 📞 1023432

■オラホの盛岡弁塾

クイズや小話などで盛岡弁に親しむ。

📅 9月2日(日)14時～16時

💰 前売り1000円、当日1200円※中学生以下無料。7月4日(火)から同館と市内各プレイガイドで販売

📄 盛岡弁の小話・替え歌を募集。8月10日(金)必着。詳しくは、同館へお問い合わせください 📞 1023433

中央卸売市場

☎020-8567 羽場10地割100
☎614-1000

■市場開放デー青果せり見学ツアー

青果のせりの見学や市場流通の仕組みを紹介。市場食堂の朝食付き。

📅 7月21日(土)6時半～9時

📍 35人 💰 550円

📄 はがき：7月13日(金)必着

📞 1017256

上田公民館

☎020-0066 上田四丁目1-1
☎654-2333

■夏まつりさんさ踊り

伝統さんさの披露や屋台の出店など。

📅 7月20日(金)18時～20時

📞 1018483

■親子体験教室「摘みたてブルーベリーをまるっとクッキング!」

📅 7月27日(金)8時半～14時半

📍 10組※小学生と保護者 💰 1200円

📄 往復はがき：7月13日(金)必着

📞 1019648

■夏休み!SL銀河に乗って、河童に会いに行こう!

📅 8月1日(火)9時～16時半

📍 遠野伝承園(遠野市) など

📍 20人※小学生 💰 1300円

📄 往復はがき：7月16日(月)必着

📞 1016147

■HABA先生と空気で遊びましょー

サイエンスショーと理科工作。

📅 8月10日(金)13時20分～16時

📍 20人※小学生 💰 600円

📄 往復はがき：7月18日(火)必着

📞 1019649

■夏まつりさんさ踊り

伝統さんさの披露や屋台の出店など。

📅 7月20日(金)18時～20時

📞 1018483

■親子体験教室「摘みたてブルーベリーをまるっとクッキング!」

📅 7月27日(金)8時半～14時半

📍 10組※小学生と保護者 💰 1200円

📄 往復はがき：7月13日(金)必着

📞 1019648

■夏休み!SL銀河に乗って、河童に会いに行こう!

📅 8月1日(火)9時～16時半

📍 遠野伝承園(遠野市) など

📍 20人※小学生 💰 1300円

📄 往復はがき：7月16日(月)必着

📞 1016147

■HABA先生と空気で遊びましょー

サイエンスショーと理科工作。

📅 8月10日(金)13時20分～16時

📍 20人※小学生 💰 600円

📄 往復はがき：7月18日(火)必着

📞 1019649

市保健所

☎020-0884 神明町3-29
健康増進課☎603-8305

■食と運動で☆カラダ作り教室

ピラティスやヘルシークッキングなど。

📅 7月27日(金)・31日(火)・8月8日(火)、全3回、13時半～15時※31日のみ10時～13時半 📍 25人

☎ 電話：7月6日(金)10時から

📞 1022906

■子どもエンゲキ体験・はじめての一步!夏組

■子どもエンゲキ体験・はじめての一步!夏組

📅 7月18日(火)～20日(金)、全3回、9時半～12時半 📍 16人 💰 4400円

☎ 電話：7月5日(休)10時から

■シニア向け初心者スマホ講座

📅 7月31日(火)13時半～15時半

📍 20人※65歳以上

📄 往復はがき：7月14日(土)必着

河南公民館

☎020-0873 松尾町3-1
☎622-2258

■まちしり隊おとな組 珈琲あ～と倶楽部・夏

まち歩きで地域の魅力を再発見し、南昌荘でコーヒーを味わう。

📅 7月27日(金)9時15分～11時

📍 南昌荘(清水町) など

📍 15人 💰 500円

☎ 電話：7月20日(金)10時から

📞 1023429

■まちしり隊子ども組 夏休み探検隊!～盛岡劇場いまむかし～

まち歩きとバックステージツアーで「芝居小屋」の魅力を探る。

📅 8月7日(火)9時半～14時半

📍 15人※小学4～6年生 💰 300円

📄 往復はがき：7月26日(休)必着。生年月日と学校名、学年も明記

📞 1023431

都南公民館

☎020-0834 永井24-10-1
☎637-6611

■キャラホール合唱祭

市内近郊の21団体による合唱発表。

📅 7月7日(土)13時半～16時

📞 1023397

■子どもシネマランド

映画「うらしまろう」など3本の上映。

📅 7月14日(土)10時半～11時半

📍 なし※幼児・小学生と保護者

📞 1023398

■チャレンジジュニア教室

流しそうめん体験や森林探検など。

📅 8月8日(火)9時～15時半

📍 つどいの森(湯沢1)

📍 20人※小学生 💰 1300円

📄 往復はがき：7月25日(火)必着。学校名と学年も明記 📞 1023396

渋民公民館

☎028-4132 渋民字鶴塚55
☎683-2354

■親子で森遊び

親子で森の散歩や川遊び。

📅 8月5日(日)9時～15時

📍 県民の森(八幡平市)

📍 親子10組※3～6歳の未就学児と

申し込みが必要なイベントについて

保護者 💰 1組1200円

☎ 電話：7月7日(土)9時から

■やぶ川キャンプ

📅 8月9日(火)9時～10日(金)15時

📍 外山森林公園(藪川大の平)

📍 18人※小学3～6年生 💰 2600円

☎ 電話：7月14日(土)9時から

松園地区公民館

☎020-0106 東松園二丁目5-3
☎661-8111

■夏休み作品づくり「パステルアート教室」

📅 7月30日(月)10時～12時

📍 30人 💰 100円

📄 往復はがき：7月19日(休)必着

📞 1023120

見前南地区公民館

☎020-0833 西見前13-50
☎601-6735

■夏休み木工教室

使い方をアレンジできる便利箱を作る。

📅 8月4日(土)9時半～12時半

📍 10人※小学5・6年生 💰 500円

📄 窓口：7月17日(火)10時から

📞 1023465

原敬記念館

☎020-0866 本宮四丁目38-25
☎636-1192

■私の「原敬日記」～簡単★和とじ本をつくろう～

原敬日記について学びながら、自分だけの日記帳を作る。

📅 7月29日(日)10時～12時と13時半～15時半

📍 各10人※小学3年生以上

💰 各200円

電話：記載されている申込開始日時から先着順に受け付けはがき/往復はがき:①催し名②住所③名前④年齢⑤性別⑥電話番号を記入し、申込期限必着で郵送。定員を超えた場合は抽選

☎ 電話：7月7日(土)10時から

📞 1020352

盛岡てがみ館

☎020-0871 中ノ橋通一丁目1-10
☎604-3302

■特別展「戦地からの手紙～家族をつないで軍事郵便～」

戦時中の手紙を通して、手紙に込められた当時の思いを紹介。

📅 7月13日(金)～9月5日(火)、9時～18時

💰 入館料が必要 📞 1023450

ふれあい広場

障がい福祉課 ☎613-8346

障がい福祉事業所による手づくりの食品や手芸品などの販売。

📅 毎週木曜11時～13時

📍 市役所本館(内丸)

留学生とのガーデンパーティー～世界の屋台村～

盛岡国際交流協会 ☎626-7524

盛岡在住の留学生などによる各国の伝統芸能披露や料理の提供など。

📅 7月7日(土)12時～15時

📍 岩手大(上田三) 📞 1023543

都南中央公園プールがオープン

総合プール ☎634-0450

📅 7月14日(土)～8月19日(日)、10時～17時

📍 都南中央公園 プール(永井24)

💰 中学生以下100円、高校生200円、一般300円 📞 1023444

「ゆかたのまち盛岡」キャンペーン

「ゆかたのまち盛岡」推進実行委員会 ☎613-8389

ゆかたで協賛店を利用するとお得なサービスが受けられます。関連イベ

ファクス：左記①～⑥とのファクス番号を記入し、ファクスで申し込み。申込開始日時から先着順に受け付け。※定員があつて特に記載がないものは、当日先着順に受け付け

ントなど詳しくは、市公式ホームページをご覧ください。
📅 7月14日(土)～8月16日(休)
📞 1019709

夏休み☆もりとびあスタンプラリー

遺跡の学び館 ☎635-6600

もりとびあねつとの各施設をまわり、スタンプを全て集めると記念品をプレゼント。詳しくは、市公式ホームページをご覧ください。

📅 7月14日(土)～8月26日(日)

📞 1009440

環境学習講座 ホタルの住む水辺を観察しよう

環境企画課 ☎626-3754

📅 7月20日(金)18時半～20時半

📍 松園子ども自然観察園(西松園四)など

📍 30人 💰 28円

☎ 電話：7月3日(火)10時から

📞 1023554

月釜茶会

中央公民館 ☎654-5366

裏千家淡交会と表千家同門会による茶会。

📅 7月15日(日)9時半～15時

📍 上田公民館(上田四)

💰 900円 📞 1022548

ジュニア期のためのスポーツコンディショニング

市体育協会事務局 ☎652-7600
ファクス 652-7557

柔軟性の評価やウォーミングアップ、セルフストレッチの仕方などを学ぶ。

📅 7月17日(火)18時半～20時半

📍 タカヤアリーナ(本宮五)

📍 50人※ジュニアスポーツの指導者や保護者、興味がある人

💰 大学生以下500円、一般1000円

☎ ファクス：7月12日(木)17時必着

📞 1023442

中学生による国際交流スピーチコンテスト

盛岡国際交流協会 ☎626-7524

📅 7月21日(土)13時～17時

📍 上田公民館(上田四)

📞 1022615

めぐるちゃん環境わくわくツアー

資源循環推進課 ☎626-3733
ファクス 626-4153

ごみ処理施設の見学や工作作成など。

📅 7月27日(金)9時～15時10分

📍 クリーンセンター(上田字小鳥沢) など

📍 15組※小学生と保護者

☎ 電話・ファクス：7月13日(金)16時まで

※定員を超えた場合は抽選

📞 1019796

区界高原子どもの丘林間学校

子ども青少年課 ☎613-8354

野外ゲーム大会や登山など。

📅 8月10日(金)～12日(日)

📍 区界高原少年自然の家(宮古市)

📍 50人※小学3年～6年生

💰 1万2000円

☎ はがき・ファクス：7月20日(金)必着。詳しくは市公式ホームページをご覧ください 📞 1007664

市障がい者スポーツ大会

障がい福祉課 ☎613-8346

フライングディスクや卓球バレーなど。

📅 8月25日(土)9時～13時

📍 ふれあいランド岩手(三本柳8) など

📍 障がいがある13歳以上

📄 窓口：7月6日(金)17時まで

📞 1004137



29年度3級問題❸（正解は16ページに掲載）
もとは現在の大通りのあたりを流れていた北上川が、現在の流れに変更されたのはいつの時代ですか。
①安土桃山時代 ②江戸時代 ③明治時代 ④大正時代

募集



バスセンター整備事業基本方針(案)に対する意見

まちなか整備室 ☎639-9061
ファクス:639-9059

同事業の実施に向けた基本方針(案)に対する意見を募集します。基本方針(案)は同課などに備え付けのほか、市公式ホームページにも掲載します。

🕒 受付期間:7月2日(月)～23日(月)
📄 任意の用紙などに意見、住所、名前を記入し、☎020-8532津志田14-37-2まちなか整備室へ郵送または持参。市公式ホームページの申し込みフォーム、ファクスでも受け付けます。7月23日(月)必着。持参は同日17時まで
📠 1023413

盛岡市産業まつり出展者

同実行委員会 ☎626-7538
10月11日(木)～16日(火)にカワトク(菜園一)で開催される同まつりに出展する市や市近郊の食品・工芸品の製造・販売者を50区画募集します。※応募多数の場合は選考
📄 詳しくは、市公式ホームページをご覧ください。7月31日(火)まで
📠 1020001

私たちの作品展参加者

同実行委員会 ☎635-7362
10月24日(木)～28日(日)に市民文化ホール(盛岡駅西通二)で開催される同作品展への参加者を募集します。
👤 市内で書道や絵画、手芸、工芸、写真などの創作活動をしている団体または個人
📄 詳しくは、同実行委員会へお問い合わせください。7月15日(日)まで
📠 1020015

老人の意見発表大会作品

もいおか老人大学事務局 ☎603-8003
11月14日(木)に市民文化ホールで開催する「老人の意見発表大会」での発表作品を募集します。選出された人は10分程度の発表があります。原稿は2000字以内の自作未発表のもので、テーマは次のいずれか。①私の

生きがい・特技②わたしの夢・希望③若者に伝えたいこと④高齢者の役割⑤地域活動に参加して⑥これまでの体験から学んだこと⑦その他、自由主題※原稿の著作権は市に帰属し、原稿は返却しません
👤 市在住の60歳以上
📄 作品に題名・住所・名前・生年月日・職業・電話番号を記入し、☎020-8530(住所不要)長寿社会課へ郵送または持参。9月11日(火)消印有効。持参は同日17時半まで
📠 1006426

お知らせ



医療費受給者証の更新時期

医療助成年金課 ☎626-7528
▶重度心身障がい者▶中度身体障がい者▶ひとり親家庭など▶寡婦など▶乳幼児▶小学生・中学生——の医療費受給者で、8月1日(火)以降も引き続き対象となる人には新しい受給者証を7月下旬に郵送します。更新手続きは必要ありません。※保護者の所得などが確認できず更新ができない場合は、通知でお知らせします
📠 1023394

差し押さえ物件の公売

納税課 ☎613-8466
市が差し押さえた不動産などをインターネットオークションで公売します。公売物件など詳しくは、市公式ホームページをご覧ください。
🕒 ▶入札:7月30日(月)13時～8月6日(月)13時▶セリ売り:7月30日(月)13時～8月1日(火)23時▶申し込み期間:7月5日(木)13時～23日(月)23時
📠 1010803

市戦没者追悼式

地域福祉課 ☎626-7509
先の戦争で亡くなった人に対して追悼の意を表し平和を祈ります。
🕒 7月25日(火)11時～12時
📍 盛岡劇場(松尾町) 📠 1003943

交通災害共済に加入を

くらしの安全課 ☎603-8008
交通事故によるけがなどに備え、交

通災害共済に加入しませんか。共済期間は8月1日(火)から1年間です。
💰 1人400円
📄 指定金融機関の受け付けは9月28日(金)まで。詳しくは、市公式ホームページをご覧ください。同課へお問い合わせください
📠 1001119

「移動式赤ちゃんの駅」の貸し出し

子ども青少年課 ☎613-8356
乳幼児を連れた保護者が安心してイベントに参加できるよう、テントやおむつ交換台などをセットにした「移動式赤ちゃんの駅」を貸し出します。期間は最長で7日間です。
👤 対象となる団体など詳しくは、市公式ホームページをご覧ください。同課へお問い合わせください
📠 1016335

空き家の利活用をしませんか

都市計画課 ☎639-9051
空き家バンク制度への登録物件を募集しています。またバンクに登録された物件を購入し、改修する人を対象に改修費の一部を補助します。
📄 補助額など詳しく、は市公式ホームページをご覧ください。同課へお問い合わせください
📠 1001721

夏休み!介護の仕事体験会

介護保険課 ☎626-7562
介護施設の見学や介護職体験をする。
🕒 7月26日(木)・8月8日(水)、9時～16時
📍 市内の特別養護老人ホーム

各種相談

内容	日時	場所	問い合わせ
成年後見相談	7/3(火)・17(火)13時半～16時	岩手教会会館4階(大通一)	成年後見センターもいおか ☎626-6112
夜間納付相談	①7/10(火)・12日(木)17時半～20時 ②毎週木曜17時15分～19時	①納税課(市役所別館2階)と健康保健課(同1階) ②玉山総合事務所税務住民課(浜民字泉田)	納税課 ☎613-8462
空き家の処分・不動産無料相談	7/11(水)10時～15時	全日本不動産協会県本部(八幡町)	同県本部 ☎625-5900
リハビリ相談会	7/13(金)	市立身体障害者福祉センター(若園町)	同センター ☎625-1151
補聴器相談	7/18(水)①10時～11時半 ②13時半～15時	①市立地域福祉センター(手代森14) ②市立身体障害者福祉センター(若園町)	地域福祉センター ☎696-5640 ※要事前申込

👤 各20人※小学5年～中学生とその保護者、介護職への就労を考えている人。応募多数の場合は抽選
📄 詳しくは、市公式ホームページをご覧ください。7月13日(金)必着。
📠 1023538

第68回社会を明るくする運動

地域福祉課 ☎626-7509
7月は同運動の強調月間です。同運動は罪を犯した人の更生について理解を深め、犯罪や非行のない地域社会を築くことが目的です。小・中学生の作文コンクールや盛岡地区保護司会などがチラシを配るなど、同運動の啓発をします。
📠 1023414

サマージャンボ宝くじを販売

岩手県市町村振興協会 ☎651-3461
宝くじの収益金は市町村の明るく住みよいまちづくりに使われています。
🕒 販売期間:7月9日(月)～8月3日(金)
※抽選は8月14日(火)
💰 1枚300円



指定管理者申請予定者説明会

資産経営課 ☎603-8007
公募により31年度に指定管理者を指定する施設についての説明会を次のページの表のとおり開催します。指定管理者への申請を予定している団体などは、参加してください。詳しくは、各担当課へお問い合わせください。
📠 1011448

表 31年度に指定管理者を指定する施設の説明会

日時・場所	施設名(所在地)	担当課
7/18(水)13時半～内丸分庁舎 401 会議室	市営野球場(東新庄一)・太田橋野球場(下厨川字稻荷向)・盛岡体育館(上田三) 生出スキー場(下田字生出)・玉山運動場(日戸字鷹高)・浜民運動公園(川崎字川崎) 市屋内ゲートボール場(前九年三) 市立武道館(住吉町)・市弓道場(加賀野四) 太田テニスコート(上太田六口) 松園テニスコート(西松園三) 綱取スポーツセンター(浅岸字綱取) 盛岡南公園球技場(永井8)	スポーツ推進課 ☎603-8006
7/19(木)10時～都南分庁舎特別会議室	岩手公園地下駐車場(内丸)・マリオス立体駐車場(盛岡駅西通二)・盛岡駅西口地区駐車場(盛岡駅西通一)	都市計画課 ☎639-9051
7/23(月)13時半～プラザおでって第1・2 会議室	青山児童センター(青山二) 大新児童館(南青山町) 杜陵児童センター(清水町) みたけ児童センター(みたけ四) 城西児童センター(中屋敷町) 河北児童センター(西下台町) 高松児童センター(上田字登坂長根) 湯沢児童センター(湯沢6) 月が丘児童センター(月が丘二) 手代森児童センター(黒川6) 乙部児童センター(乙部8) 仙北児童センター・仙北老人福祉センター(東仙北一) 北松園児童センター・北松園老人福祉センター(北松園四) 上堂児童センター・上堂老人福祉センター(上堂三)	子育てあんしん課 ☎613-8347
7/23(月)9時半～プラザおでって第1・2 会議室	つなぎ老人憩いの家(繋字館市) 西青山老人憩いの家(西青山三) 高松老人憩いの家(高松三) 山岸老人憩いの家(山岸六)	長寿社会課 ☎603-8003
7/23(月)10時半～プラザおでって第1・2 会議室	けやき荘・太田老人福祉センター(上太田細工)	
7/23(月)13時半～勤労福祉会館 202 会議室	かつら荘(前九年三)	子ども青少年課 ☎613-8354
7/24(火)13時半～都南分庁舎 202 会議室	市環境学習広場(上田字上堤頭)・高松公園(高松一)・高松多目的広場(上田字黒石野平)	公園みどり課 ☎639-9057
7/24(火)14時～プラザおでって第1 会議室	もいおか女性センター(中ノ橋通一)	男女共同参画推進室 ☎626-7525
7/25(水)13時半～プラザおでって第1 会議室	市観光文化交流センター(中ノ橋通一)	観光交流課 ☎626-7539
7/25(水)14時半～プラザおでって第1 会議室	もいおか啄木・賢治青春館(中ノ橋通一)	
7/25(水)13時半～都南分庁舎 101 会議室	もいおか歴史文化館(内丸)	歴史文化課 ☎639-9067
7/26(木)10時～都南分庁舎 101 会議室	盛岡てがみ館(中ノ橋通一)	歴史文化課 ☎639-9067
7/26(木)10時半～都南分庁舎大会議室北	子ども科学館(本宮字蛇屋敷)	生涯学習課 ☎639-9046
7/26(木)13時半～プラザおでって第1 会議室	緑が丘地区活動センター(黒石野二) 山岸地区活動センター(山岸四)	市民協働推進課 ☎626-7500

日時・場所	施設名(所在地)	担当課
7/27(金)14時～本庁舎別館 404 会議室	市産業支援センター(大通三)	ものづくり推進課 ☎626-7551
8/7(火)14時～勤労福祉会館 202 会議室	市勤労福祉会館(紺屋町)	経済企画課 ☎613-8298
8/17(金)13時15分～本庁舎別館 401 会議室	都南老人福祉センター・都南サイクリングターミナル・都南つどいの森(湯沢一)	林政課 ☎613-8451
8/17(金)14時30分～本庁舎別館 401 会議室	外山森林公園(薮川字大の平)	

【問】同実行委員会 ☎638-3399

盛岡花火の祭典 前売り券発売(7月2日(月)～8月3日(金))

8月11日(土)に開催される同祭典の指定席券と入場券を販売します。

- 費用:(①前売り券②当日券)
- ▶ 入場券:①200円②400円※小学生以下無料
- ▶ 指定席・イス席:①1300円②1600円
- 販売場所:市商工会議所都南支所(永井23)、市内プレイガイド※イス席は同支所でのみ販売

19時25分から都南大橋下流の北上川西側河畔で開催します



休日救急当番医・薬局

※往診はできません

日	区分	名称	所在地	電話番号
7/8(日)	内	田中循環器内科クリニック みやもと内科クリニック	永井22-29-6 上厨川字杉原101-4	632-1320 601-3810
	外	見前ファミリークリニック	三本柳12-20-1	632-6300
	小	中村こどもクリニック	上厨川字杉原50-47	648-7711
	歯	見前歯科クリニック	西見前15-4-4	637-8803
7/15(日)	薬	すばる薬局永井店 ミルキー薬局 ミルマエ調剤薬局	永井22-3-128 上厨川字杉原50-48 三本柳12-21-4	614-0025 646-0369 614-0071
	内	吉田消化器科内科 盛岡駅前おおば脳神経内科クリニック	東見前8-20-16 盛岡駅前通13-8	632-4600 626-4141
	外	くわた脳神経外科クリニック	北飯岡一丁目2-68	656-5636
	小	杜のこどもクリニック	向中野三丁目10-6	631-1160
7/16(月)	歯	赤坂歯科医院	八幡町1-11	622-5098
	薬	あざみ薬局 ひまわり薬局 本宮センター薬局 リーフ薬局	東見前8-20-4 盛岡駅前通14-21 北飯岡一丁目2-71 向中野三丁目10-10	639-8706 654-6019 656-5867 656-5877
	内	ちだ内科・外科クリニック 本間内科医院	東安庭一丁目23-60 上田二丁目20-13	604-3755 622-5970
	外	浜民中央病院 池田外科・消化器内科医院	浜民字大前田53-2 境田町5-18	683-2336 648-3200
7/16(月)	小	前多小児科クリニック	盛岡駅前通9-10丸善ビル5階	601-7478
	歯	池田歯科医院	上田一丁目16-12	654-0633
	薬	ワカバ薬局 みつや薬局 こまち薬局	材木町6-15 中屋敷町1-33 盛岡駅前通9-10	622-3067 648-6060 652-7581

※7月1日(日)の休日救急当番医・薬局は6月15日号に掲載しました

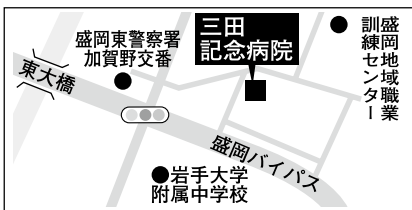
広告

一般財団法人 岩手済生会
こころのホスピタル

三田記念病院

当院ではストレス、うつ、不安、もの忘れ等、心に関する治療を行っております。
認知症病棟の他、5階病棟には個室もあります。

- 受付時間／8時30分～11時
- 診察時間／8時30分～17時15分(第1・3土曜日8時30分～12時30分)
- 休診日／日曜・祝日 第2・4・5土曜日
- 創立記念日 6月18日
- 年末年始 12月29日～1月3日



Tel 019-624-3251
盛岡市加賀野三丁目14-1 三田記念病院 検索
(一財)岩手済生会 盛岡市長田町24-7 ☎019-622-7327

広告



～福祉用品の販売・レンタルから住宅改修、そして介護支援事業まで～

レンタル たあがる サンメディカル!

サンメディカル

- 営業時間 午前9時～午後6時
- 定休日 日・祝日



0120-975-133

盛岡市有町2-31 FAX.0120-53-8155 株式会社 サンメディカル 営業所:盛岡(本社)・矢巾・大船渡・北上一関・二戸・宮古・奥州・八戸・弘前・秋田・古川
紫波郡矢巾町流通センター南一丁目7-8 FAX.019-614-2132

盛岡市消費生活センター
CONSUMER AFFAIRS CENTER OF MOROKA CITY
消費生活情報

えぷろん

点検無料！？

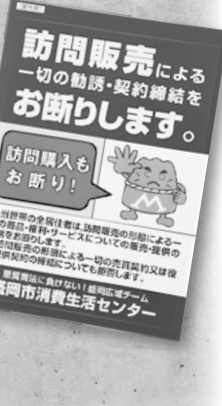
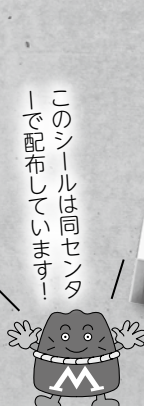
点検後に工事を迫る「点検商法」に注意を！

点検商法の事例

「住宅の屋根や床下を無料で点検します」と突然業者が自宅に訪問。点検後に「このままでは大変なことになる」などと不安をあおり、急を要する工事であるかのように言葉巧みに、住宅リフォーム工事や建物清掃サービスなどを勧め契約をさせる手口。

対処法

- 「無料で点検させてほしい」と訪問してくる業者に対応しない
- 点検を依頼した場合でも、結果をうのみにしないで冷静になることが大切。他の業者などにも確認して、複数の見積もりを取るなど決してその場で契約しない
- 「訪問販売お断りシール」などで業者へ玄関での訪問販売お断りをアピールする
- 法定の契約書面を受け取ってから8日以内の場合はクーリング・オフすることが可能



困ったときは、消費生活センターにご相談ください。

【問】消費生活センター
☎604-3301（平日9時～16時）



くらしとお金の安心合同相談会

借金や生活費不足、貸付制度など日常生活のお金の悩みの相談に、弁護士や専門の相談員が応じます。費用無料。秘密は厳守します。
【日時】7月14日(出)10時～16時
【場所】消費者信用生活協同組合（南大通一丁目8-7CFCビル2階）
【定員】20人
【申し込み】同協同組合☎653-0001で電話予約が必要
【広報ID】1023563

マイナンバーカード

知って得する情報のご案内

マイナンバーカードがあればお近くのコンビニなどで時間をかけずに、証明書を取ることができます。

■取得できる証明書

住民票の写し、住民票記載事項証明書、印鑑登録証明書、戸籍全部事項・個人事項証明書、戸籍の附票の写し、所得（課税）証明書

■利用できるコンビニなど

セブンイレブン、ローソン、ファミリーマート、イオン盛岡店、イオン盛岡南店など

【問】市民登録課☎613-8307
【広報ID】1019900

楽々コンビニ交付



グルージャ盛岡

観戦チケットプレゼント！

7月2日(月)～31日(火)の期間中にマイナンバーカードを申請、またはすでにカードを持っている人に、抽選でグルージャ盛岡公式試合の無料観戦チケットをプレゼント。市民登録課と都南総合支所、玉山総合事務所に備え付けの応募用紙に記入し、応募箱に投函してください。当選発表はチケット発送をもって代えます。

ごみの減量と再利用について、役立つ情報をお知らせ！

【問】資源循環推進課
☎626-3733

3Rマイスターへの道

今月のテーマ 「ごみ出し三原則」 あなたは守れていますか？

三原則その1 決められた日・決められた時間まで

- 出す日はごみカレンダーでチェック！
- 盛岡・玉山地域は8時半まで！都南地域は8時まで！

三原則その2 決められたものを

- 「資源」を分けて、残ったものが「ごみ」
- 古紙やプラスチック製容器包装は立派な資源。燃えるからといって、可燃ごみに入れるべからず

三原則その3 決められた場所に

- 住む場所で、利用する集積場所は決まっています。通勤ついでに、職場近くの集積場に出すのはNG！

7月は正しいごみの分け方・出し方を徹底するキャンペーン月間。市の職員がパトロールします！ごみ出し三原則をしっかり実践しましょう！

集積場所は地域の皆さんが管理しています
ルールが守られないとごみが収集されず、カラス被害に遭うことも…

広告

准看護師から看護師へ

看護師養成所
—2年課程【通信制】—
平成31年4月入学生募集！



学校説明会

8/29(水) 12/2(日)

会場*放送大学岩手学習センター
(岩手大学構内)
◎14:00～16:00

賛柄複学園
東北福祉看護学校
TOHOKU FUKUSHI NURSING SCHOOL



オープンキャンパス

7/22(日) 9/30(日)

会場*東北福祉看護学校
仙台駅から徒歩3分!!
◎13:00～17:00(入退場自由)

進学相談専用ダイヤル◆022-292-2662
URL◆http://tohoku-kango.com/
仙台市宮城野区榴岡二丁目5番26号 東北福祉大学 仙台駅東口キャンパス

詳細はWEBサイトを
ご確認ください



アグリチャンネル

VOL.2

■あいさい館

店内には上鹿妻の新鮮な朝採り野菜や果物のほか、地元産米のおにぎりなど加工品が所狭しと並んでいます。同館の村上事務局長は店頭に立ち、食材のおいしい食べ方を伝えるのが日課。「地域を大切にしたい」生産者の思いがぎっしり詰まった産直です。ぜひ一度足を運んでみてください。

商品は上鹿妻産に
こだわっています

村上祐子事務局長

■サン・フレッシュ都南

一年を通して、旬の野菜や果物がずらりと並ぶ同店。敷地内にある地産地消レストラン「サンちゃん食堂」では、季節の野菜や果物を使ったジェラートも大人気。新鮮でおいしい夏野菜とジェラートを食べ、今年の夏を乗り切りましょう！

これからは夏野菜が
豊富に並びますよ！

暑い夏はジェラート
をどうぞ

及川一志副店長

堀真沙美さん

■ふれあい純情市場 さっくら

J 仙北駅から歩いて3分の街なか産直。そこで今人気なのが、店内にある「さっくら食堂」のランチです！同食堂では、産直の採れたて野菜と県産肉をたっぷり使った定食や数種類から選べる小鉢、ひとめぼれか十六雑穀米を選べるご飯など、いろいろな味が楽しめます。ぜひ一度食べてみてください。

選べるご飯は、お
わりもできますよ！

三浦えみ子さん

突撃取材

東北絆まつり
2018盛岡
(6月2・3日)
で聞きました



佐藤里奈さん (23) ・浅沼健太さん (21)
＝花巻市＝



遠藤奈津子さん (38) ・満さん (38)
幹太くん (5) ・葉月ちゃん (2)
＝黒石野＝



(左から) 佐々木麻衣さん (18)
金子来瞳さん (18) ・高橋遼さん (19)
＝向中野三・矢巾町＝



松本彩乃さん (27) ・伊藤佳代さん (35)
伊藤葉琉くん (5)
＝栗石町＝



平山敦子さん (44) ・清一さん (50)
＝神奈川県秦野市＝



斉藤雄大さん (32) ・千紗子さん (32)
大誠くん (2) ・隆誠くん (2)
＝志家町＝



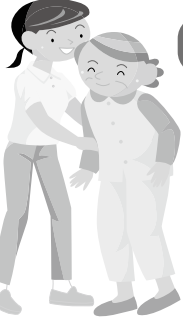
小笠原くるみさん (15) ・東亜美さん (15)
＝宮宮一・高松三＝



坂本信幸さんら出演者の皆さん
＝大槌町＝

広告

広告に関するお問い合わせはナチュラルコム(株) ☎019-652-9190へどうぞ



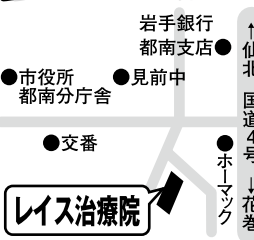
医療保険適用

在宅マッサージ

あん摩マッサージ指圧師の
国家資格保持者が施術します。

医療保険療養費の申請をする場合、医師の同意書が必要です。
(書類は治療院にあります)

診療時間／月曜日～土曜日 9:00～18:00(日曜定休)



レイス治療院

(盛岡となん接骨院)
http://leismorioka.
wikisite.com/leis-tonan

盛岡市三本柳10地割17-53
TEL019-656-6776



